

MEDYCZNY UPDATE

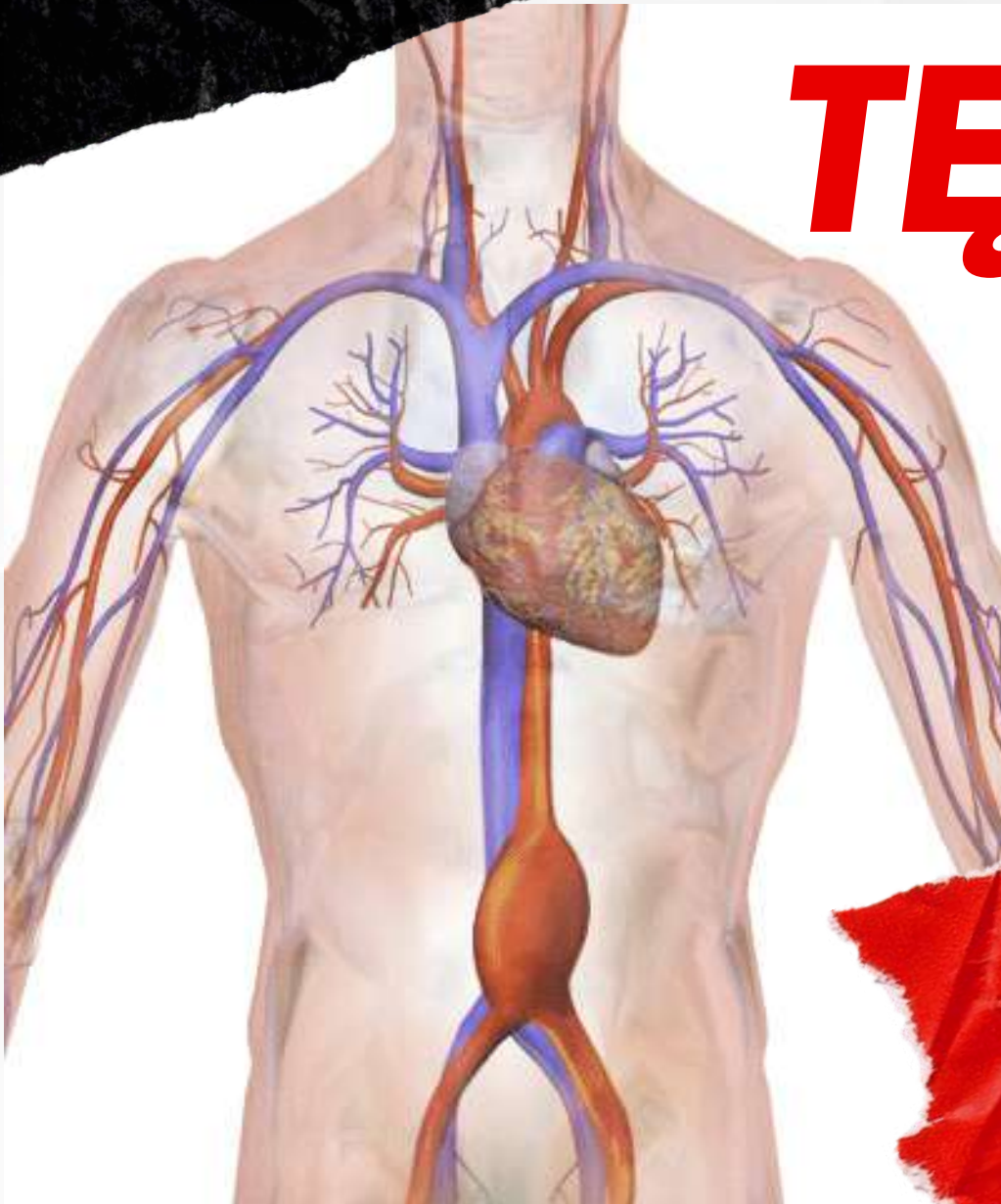
29 października 2019



INSTYTUT INTEGRACJI MEDYCYNY

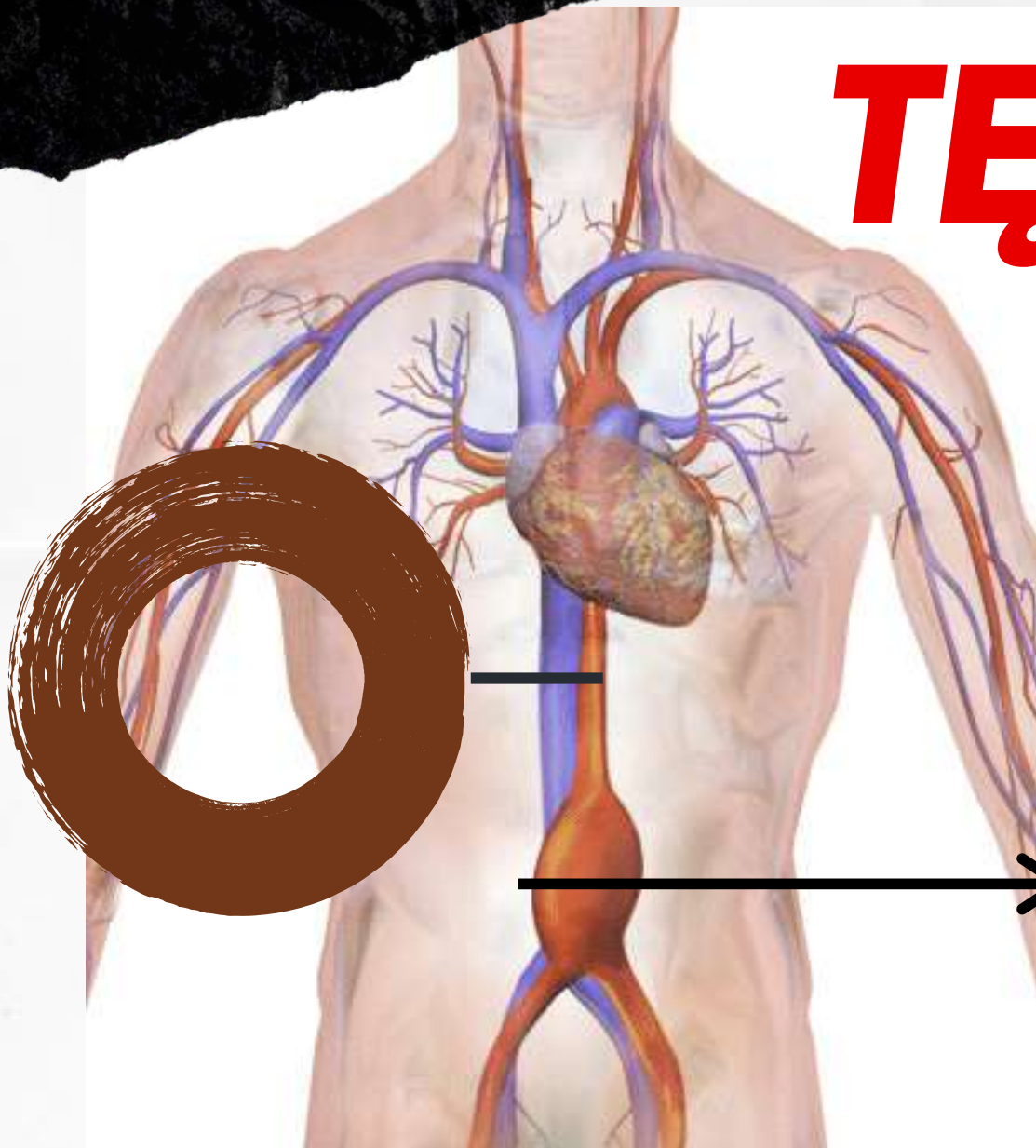
[HTTPS://INTEGMED.PL/](https://integmed.pl/)

TĘTNIAK

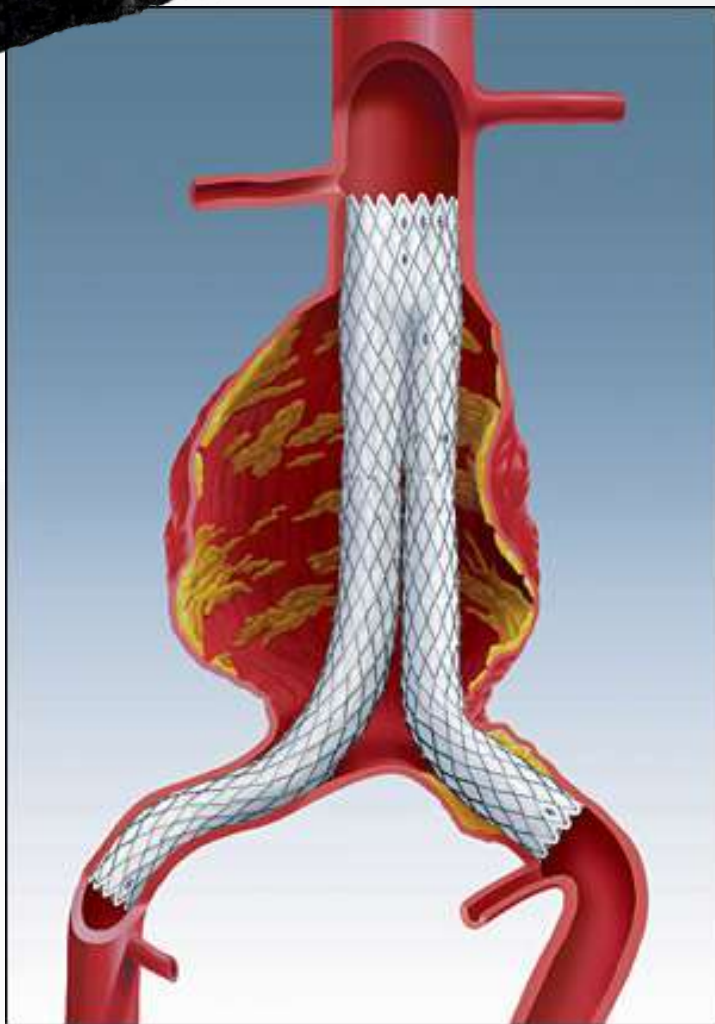


**Leczenie jest
zabiegowe**

TĘTNIAK



TĘTNIAK



+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +

**Leczenie jest
zabiegowe**

TĘTNIAK



**Leczenie jest
zabiegowe**

TĘTNIAK



**Leczenie jest
zabiegowe**

TĘTNIAK



**Leczenie jest
zabiegowe**

TRENING PLIOMETRYCZNY

KOLAGEN REGENERACJA

150 PODSKOKÓW
7 DNI, 2 DNI PRZED COLP
↓ BÓL MIĘŚNI PO 48 H
SZYBSZY POWRÓT SPRAWNOŚCI

AMINO ACIDS. 2019
APR;51(4):691-704. THE EFFECTS
OF COLLAGEN PEPTIDES ON
MUSCLE DAMAGE, INFLAMMATION
AND BONE TURNOVER FOLLOWING
EXERCISE: A RANDOMIZED,
CONTROLLED TRIAL. CLIFFORD TE
TAL.





**ZAPALENIE
PRZEWLEKŁY
BÓL**

Czy dieta ma wpływ na ból?

**NUTRITION. 2019 OCT;66:153-165.
DOES DIET PLAY A ROLE IN
REDUCING NOCICEPTION RELATED
TO INFLAMMATION AND CHRONIC
PAIN? BJØRKLUND G ET AL.**

A black and white photograph of a man's silhouette in profile, looking upwards. He is standing in a field of tall, thin grass. The background is a bright, hazy sky. The image is partially covered by a purple vertical bar on the right side, which contains white text.

Czy dieta ma wpływ na ból?

CZERWONE WINOGRONA
JAGODY BORÓWKI,
JEŻYNY,
MALINY, TRUSKAWKI

ZIELONA HERBATA
IMBIR
KURKUMA
SOJA

DZIURAWIEC

SELEN
WITAMINA D

TAURYNA (WODOROSTY,
STRĄCZKOWE)

OMEGA-3>>OMEGA-6
(EKOLOGICZNE
HODOWLE, OLIWA,
LNIAINY, RZEPAKOWY)

CARBOHYDR POLYM. 2019 OCT 15;222:114984. EUROPEAN
CHONDROITIN SULFATE AND GLUCOSAMINE FOOD
SUPPLEMENTS: A SYSTEMATIC QUALITY AND QUANTITY
ASSESSMENT COMPARED TO PHARMACEUTICALS.
RESTAINO OF

EULAR
ESCEO

SIARCZAN
KERATANU:
WSZYSTKIE,
DO 50%!

WĘGRY,
SŁOWACJA,
SZWAJCARIA,
HISZPANIA,
AUSTRIA, GRECJA,
WŁOCHY,
FRANCJA

ZA MAŁO
CHONDROITYNY
I GLUKOZAMINY
19/25

TYLKO 20
PROC. AKC.
AKTYWNOŚĆ
BIOL.

JAKOŚĆ CHONDROITYNY

w Europie



Peptydy kolagenowe

plus witamina C!

— aktywne starzenie

wczesna choroba zwyrodnieniowa kolan
(ok. 40 lat)

ColP: poprawa funkcji stawów

ColP + C vs ColP:

↓ ↓ ↓ ból (3 x ↓ leki p-ból.)

Med Arch. 2019 Jun;73(3):173-177. Vitamin C May Help to Reduce the Knee's Arthritic Symptoms. Outcomes Assessment of Nutraceutical Therapy. Ripani U et al.





**THERE IS NO DENYING
THAT VITAMIN C BENEFITS EVERYBODY,
WHETHER THEY HAVE ARTHRITIS OR
NOT. THEREFORE, IT IS A GOOD IDEA TO
MAINTAIN A HEALTHY BALANCE
OF VITAMIN C. WITHOUT A
DOUBT, VITAMIN C BENEFITS MOST
PEOPLE WITH EARLY OA.**

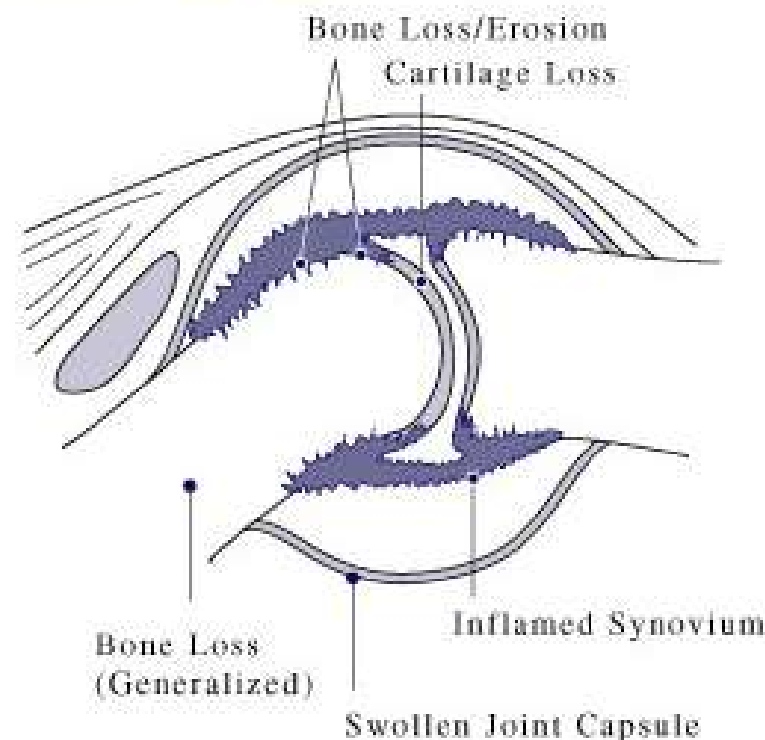
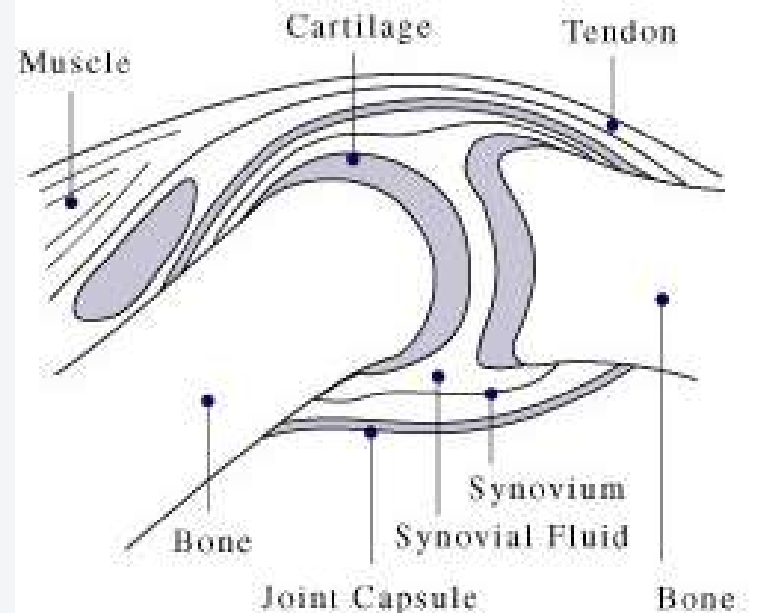


UMBERTO RIPANI, MD. PAIN THERAPY CENTER, DIVISION
OF ANESTHESIA, ANALGESIA AND INTENSIVE CARE,
DEPARTMENT OF EMERGENCY, OSPEDALI RIUNITI DI
ANCONA

NOWY POTENCJAŁ
KOENZYMU Q10

RZS

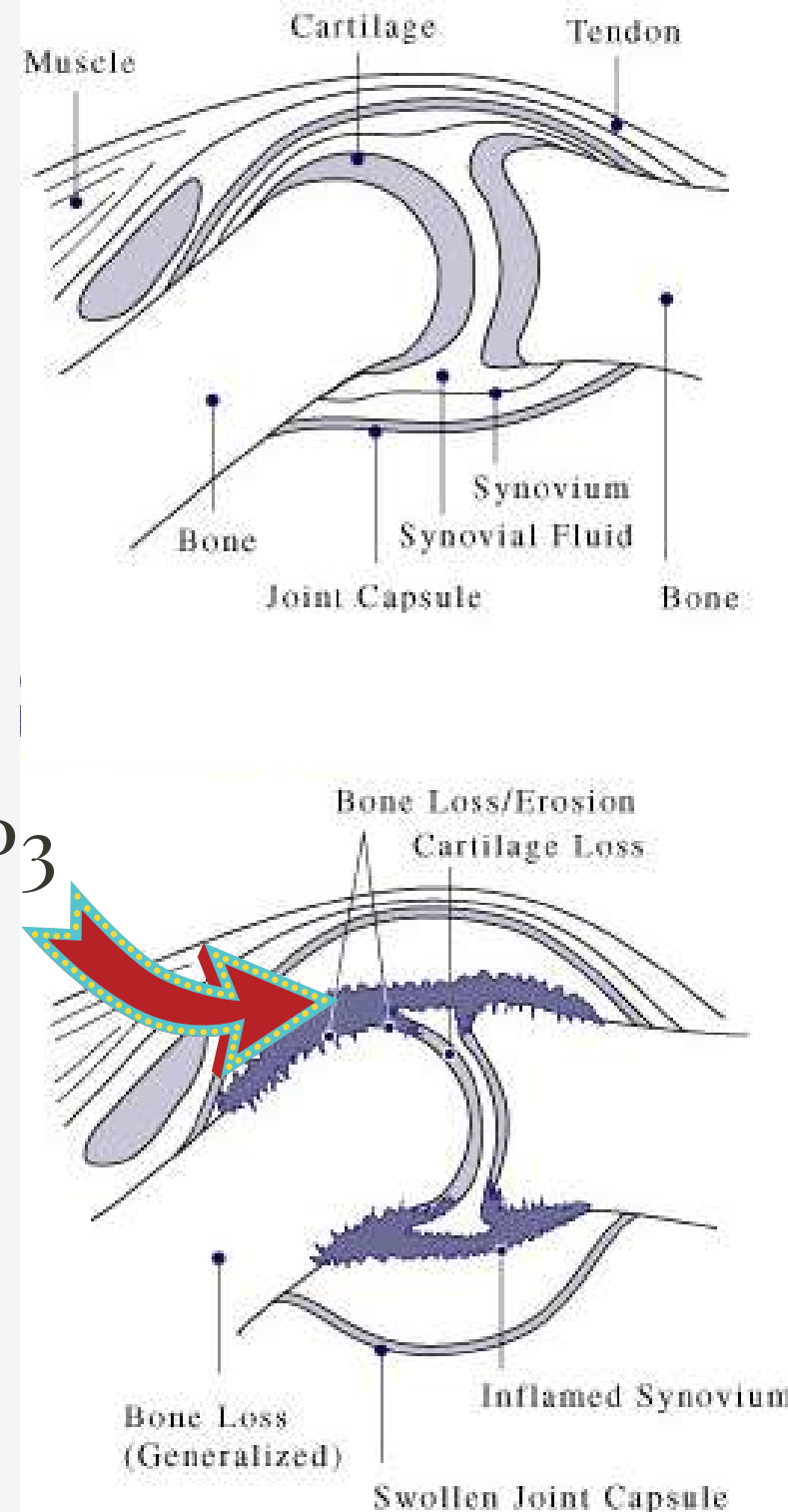
Clin Rheumatol. 2019 Aug 7. Effects of coenzyme Q10 supplementation on matrix metalloproteinases and DAS-28 in patients with rheumatoid arthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nachvak SM et al.

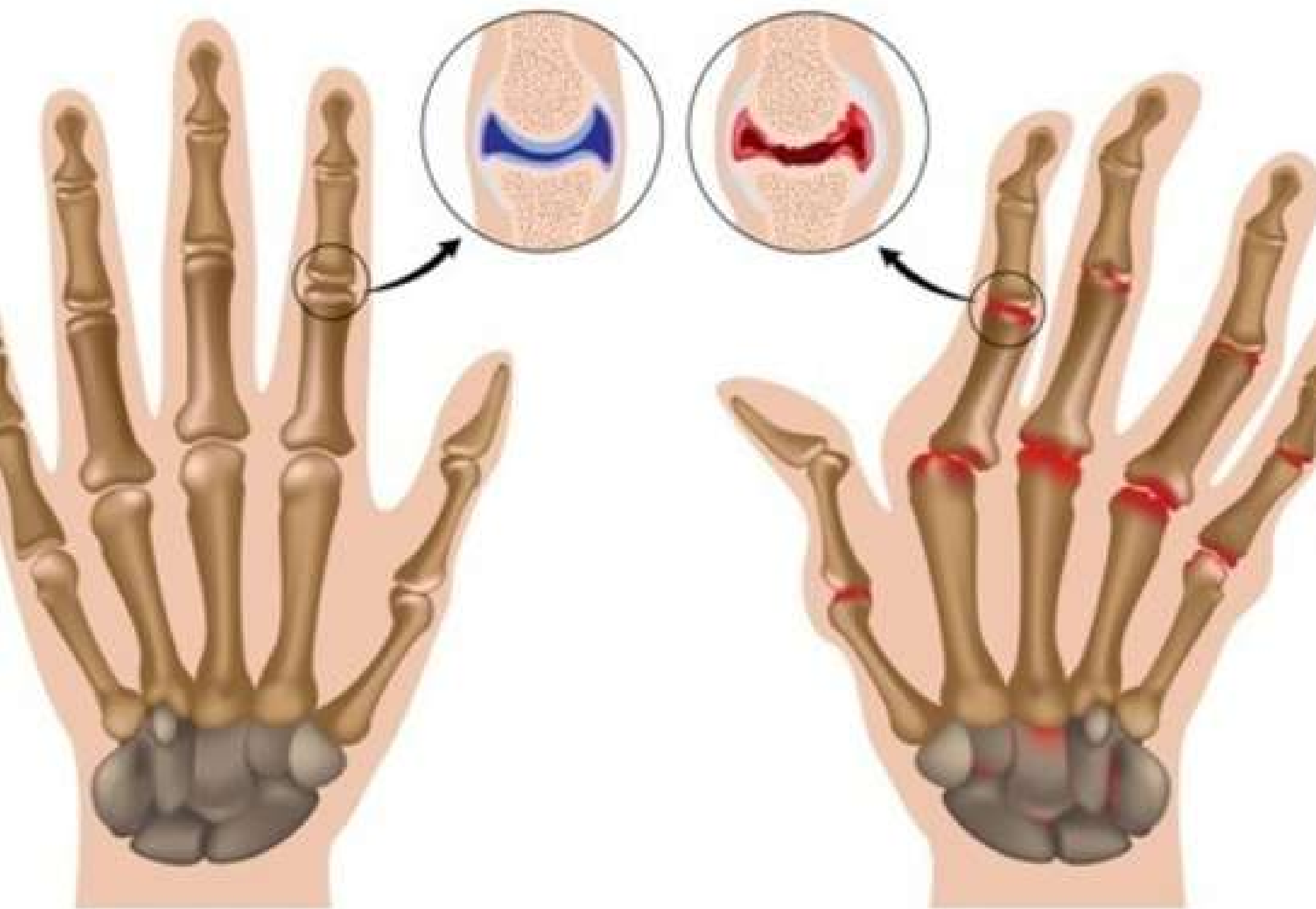


NOWY POTENCJAŁ KOENZYMU Q10

MMP₁, MMP₃

Clin Rheumatol. 2019 Aug 7. Effects of coenzyme Q10 supplementation on matrix metalloproteinases and DAS-28 in patients with rheumatoid arthritis: a randomized, double-blind, placebo-controlled clinical trial. Nachvak SM et al.





REZULTATY

n = 54

sterydy, MTX, sulfosalazyna,
hydroksychlorochina

+ CoQ10

Doprawa objawowa
↓ MMP1

↑ Doprawa objawowa (l. stawów)
↓ MMP1

↑ MMP3

↓ ból
↓ bolesnych stawów
↓ OB

TOP SUPLEMENTÓW DIETY

zalecanych przez pediatrów

n=430

- synbiotyki (92%): atb, p. pok., <1 mies
- immunostymulujące (87%) 1-3 mies
- omega-3 (75%): ADHD, koncentracja >3 mies

>90 proc. potwierdza skuteczność





STRES

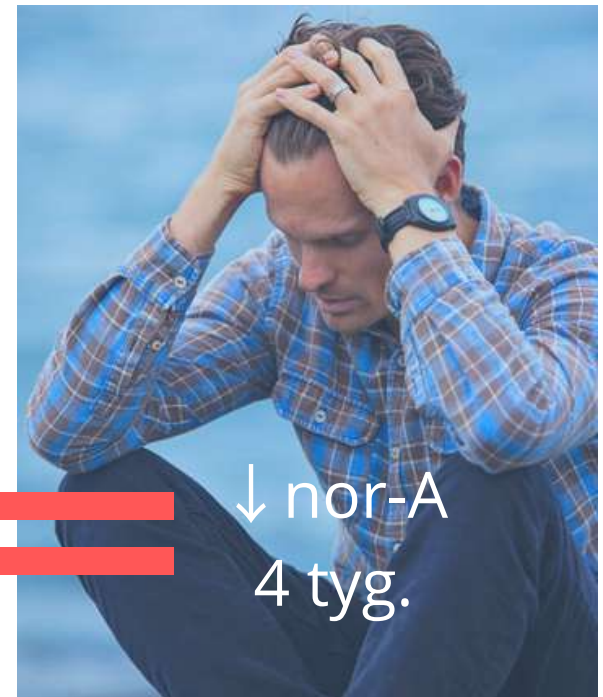
olejki eteryczne
układ odpornościowy

J Pharm Health Care Sci. 2019 Aug 14;5:18. Evaluating the effect of aromatherapy on a stress marker in healthy subjects. Takagi C, Nakagawa S, Hirata N, Ohta S, Shimeeda S.

OLEJKI ETERYCZNE

MARKERY STRESU

krótko- i długoterminowe

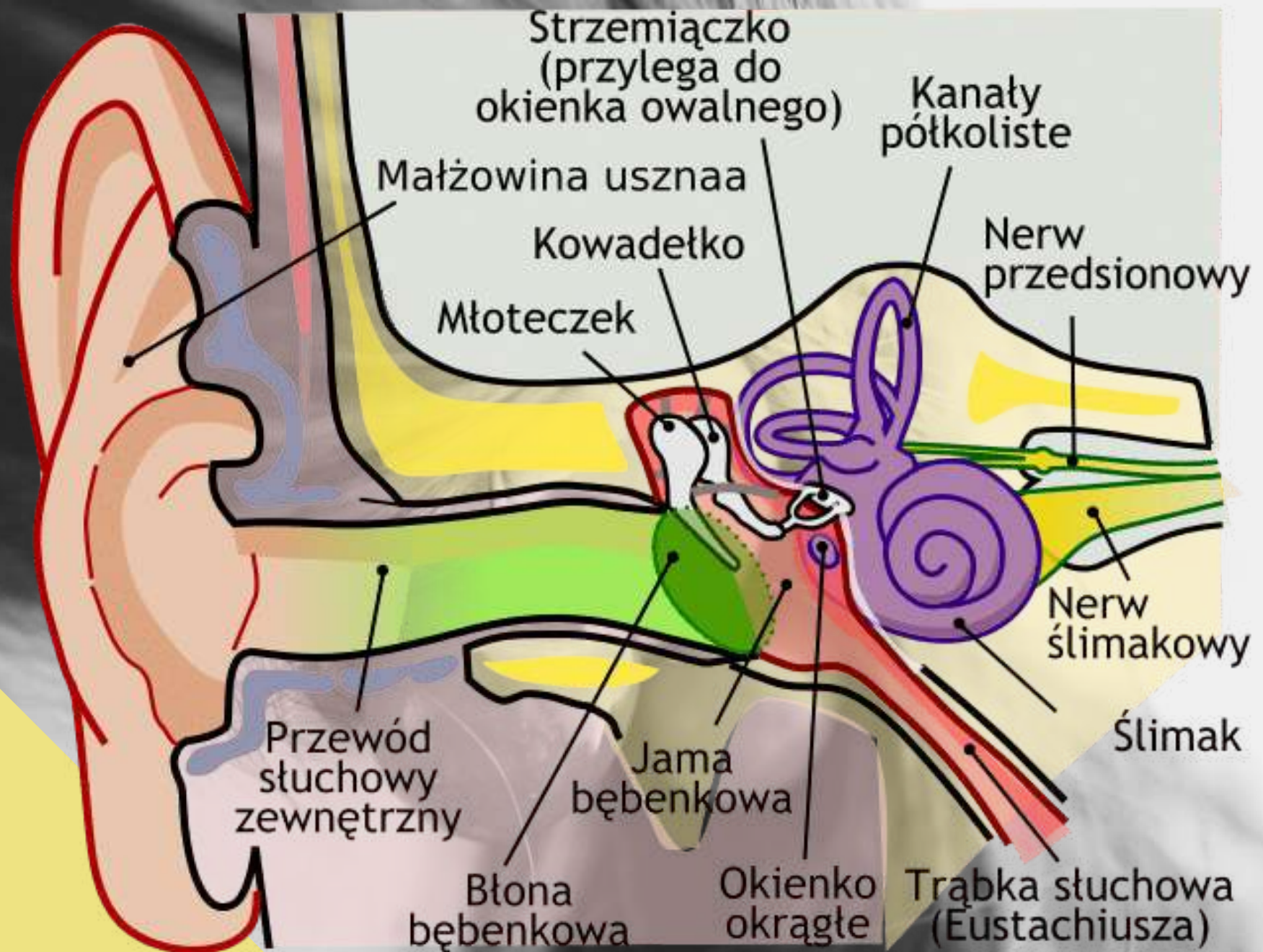




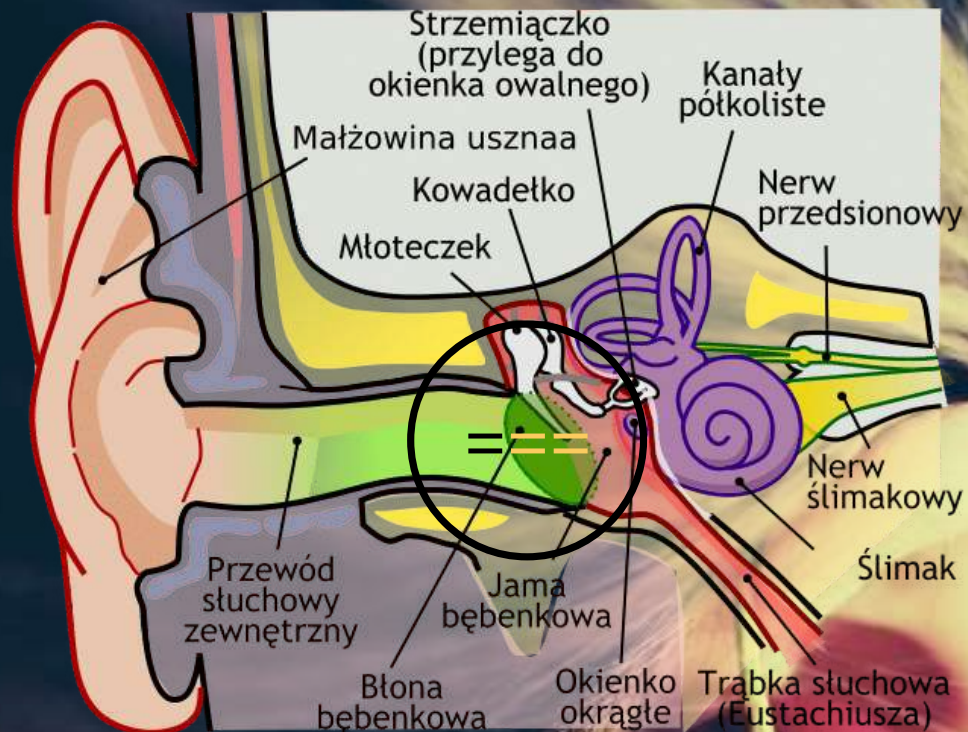
PROFILAKTYKA INFЕКCJI

POMYSŁ NA ODPORNOŚĆ

Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2019 Jul;23(14):6360-6370. The effects of oral supplements with *Sambucus nigra*, Zinc, Tyndallized *Lactobacillus acidophilus* (HA122), Arabinogalactans, vitamin D, vitamin E and vitamin C in otitis media with effusion in children: a randomized controlled trial. Della Volpe A



By Anatomy_of_the_Human_Ear.svg: Chittka L,
Brockmann derivative work: M·Komorniczak -talk- -
Anatomy_of_the_Human_Ear.svg, CC BY 2.5,
[https://commons.wikimedia.org/w/index.php?
curid=7825581](https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=7825581)



- zapalenie > ból, słuch
- perforacja błony bębenkowej > trwałe upośledzenie słuchu (drenaż!)

ZAKAŻENIA UCHA ŚRODKOWEGO

POWIKŁANIA

Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2019 Jul;23(14):6360-6370. The effects of oral supplements with Sambucus nigra, Zinc, Tyndallized Lactobacillus acidophilus (HA122), Arabinogalactans, vitamin D, vitamin E and vitamin C in otitis media with effusion in children: a randomized controlled trial. Della Volpe A

Immunostymulanty

- wyciąg z bzu czarnego
- cynk
- tyndalizowane *Lactobacillus acidophilus*
- arabinogalaktany;
- witamina D
- witamina E
- witamina C.



Rezultaty

- steryd + mukolityk + hipert. sól: otoskopia
- immunostymulant: otoskopia, testy słuchu, tympanometria

ZAKAŻENIA UCHA ŚRODKOWEGO

PROFILAKTYKA

Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2019 Jul;23(14):6360-6370. The effects of oral supplements with *Sambucus nigra*, Zinc, Tyndallized *Lactobacillus acidophilus* (HA122), Arabinogalactans, vitamin D, vitamin E and vitamin C in otitis media with effusion in children: a randomized controlled trial. Della Volpe A

AKTYWACJA TELOMERAZY

Mol Med Rep. 2019 Aug 23. Discovery of potent telomerase activators: Unfolding new therapeutic and anti-aging perspectives. Tsoukalas D et al.

WĄKROTKA AZJATYCKA TRAGANEK BŁONIASTY

DIETA: wit C, D, E, K,
B, Mg, Zn, Mn, P, Cr,
Cu, Mo, Se, Ca, AA

STRES

STARZENIE SIĘ

TELOMERY



2 0 1 1

CEFALEKSYNA

BMJ Open Gastroenterol.
2019 Aug 5;6(1):e000325.
Case report and literature
review of auto-brewery
syndrome: probably an
underdiagnosed medical
condition. Malik F et al.



A G R E S J A
P R Z Y M G L E N I E
U T R A T Y
P A M I Ę C I

2 0 1 4

MANDAT



"ABS"
SACCHAROMYCES
CEREVISIAE



DZIEKUJĘ
za uwagę

[INTEGMED.PL/WEBINARY](https://integmed.pl/webinary)

KOLEJNY WEBINAR:
26 LISTOPADA 2019